

**11-18  
años**

# Guía de alimentación del adolescente



Universidad de Chile



5 al día Chile

**En esta etapa de tu vida te encuentras en un período de rápido crecimiento y desarrollo. Tu alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que necesitas para verte y sentirte bien.**

A continuación te presentamos un plan de alimentación saludable.

### ALIMENTO

### CANTIDAD POR DÍA

### 1 PORCIÓN ES IGUAL A



#### Lácteos descremados

Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B

**3 porciones**

- 1 taza de leche descremada
- 1 yogurt bajo en calorías
- 1 trozo de queso 3x3 cm
- 1 rebanada de queso blanco
- 1 lámina de queso mantecoso



#### Pescado, carne y huevos

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre

**1 porción**

- 1 presa de pescado
- 1 presa de pollo o pavo sin piel
- 1 bistec a la plancha o asado (carne magra)
- 1 huevo
- 1 taza de legumbres



#### Verduras

Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética

**3 porciones**

- 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli
- 1 tomate regular
- 1 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos



#### Frutas

Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética

**2 porciones**

- 1 naranja, manzana, pera o membrillo
- 2 duraznos, kiwis o tunas
- 2 damascos o ciruelas
- 1 rebanada de melón
- 1 taza de uvas o cerezas



#### Pan, cereales y papas

Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas

**2 a 3 porciones**

- 1 hallulla o marraqueta
- 2 rebanadas de pan integral
- 2 rebanadas de pan molde
- 6 galletas de agua o soda
- 1 taza de arroz, fideos o papas cocidas
- 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

Este plan de alimentación incluye la pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas / Incluir una pequeña cantidad de azúcar y sal.

# Consejos prácticos

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.



# Actividad física

La actividad física habitual desarrolla tus capacidades de:

**Coordinación**

**Agilidad**

**Equilibrio**

**Sabías que si realizas actividad física**

- Tus músculos y huesos serán más fuertes y resistentes.
- Tu autoestima mejorará y te sentirás más seguro de tus capacidades.
- Rendirás mejor en tus estudios y tu capacidad de aprendizaje mejorará.
- Estarás menos expuesto al uso de sustancias dañinas para tu organismo (alcohol y drogas).
- Gastarás más energía, por lo que tendrás un mejor control de tu peso corporal.
- Tu imagen corporal mejorará.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

[www.inta.cl/consumidores](http://www.inta.cl/consumidores) • [www.5aldia.cl](http://www.5aldia.cl)

Autores: González CG, Olivares S, Zacarías I